



Maaltijdsoep van paprika met prei en courgette

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 middelgrote aardappelen
- 1 rode puntpaprika
- 1 gele puntpaprika
- 1 oranje puntpaprika
- ½ rode paprika
- 1 prei
- 1 kleine ui
- 1 courgette
- 250 g gezeefde tomaten
- 2 el ketjap

optioneel

- paprikapoeder
- kerriepoeder
- kurkumapoeder
- zout en peper

MATERIAAL: soeppan, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een pan op met water voor de aardappelen en breng aan de kook.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes zodat ze sneller gaar worden.
3. Kook de aardappelen 5 tot 10 minuten voor en leg ze daarna op een bord.
4. Zet opzij.
5. Snijd de paprika's, courgette, prei en ui in grove stukken en bak deze op middelmatig vuur 5 tot 10 minuten in een pan.
6. Zorg dat deze groot genoeg is en dat er minstens 1 liter soep in past.
7. Schep de groenten nu in een blender en voeg daarbij een 300 ml water toe.
8. Mix het geheel totdat het zo glad mogelijk is en giet dit dan terug in de pan.
9. Doe er vervolgens de gezeefde tomaten bij samen met 2 el ketjap (naar smaak) en eventuele andere kruiden als paprikapoeder, kerrie, kurkuma, zout en peper.
10. Voeg de aardappels toe en roer deze net zolang totdat ze opgewarmd zijn in de soep en dat is hij klaar om geserveerd te worden!

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies: voedingscentrum.nl**

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: culy.nl

